



# 12月活動予定表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		壁面制作【干支】 認知症予防の体操	南町小学校交流会 認知症予防の体操	ギター演奏 認知症予防の体操	壁面制作【干支】 認知症予防の体操	南町小学校交流会 認知症予防の体操	レクリエーション 音楽会(大西先生)
	8	9	10	11	12	13	14
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		チェアーヨガ 認知症予防の体操	マジックショー 認知症予防の体操	音楽療法 認知症予防の体操	オカリナ演奏 認知症予防の体操	みんなで歌おう会 音楽会(大西先生)	個別趣味活動 認知症予防の体操
	15	16	17	18	19	20	21
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		★茶道 認知症予防の体操	わくわく絵本 認知症予防の体操	★個別趣味活動 認知症予防の体操	★忘年会 認知症予防の体操	★忘年会 認知症予防の体操	太鼓演奏 認知症予防の体操
	22	23	24	25	26	27	28
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		防災訓練 認知症予防の体操	個別趣味活動 認知症予防の体操	★おやつ作り 認知症予防の体操	★おやつ作り 認知症予防の体操	★書道 認知症予防の体操	★華道 認知症予防の体操
	29	30	31				
午前	★休日★	脳トレ・体操	大晦日 休日	皆様、今年も一年練馬デイサービスセンターをご利用頂き、本当にありがとうございました。 ※来年は1/4(土)から営業開始となります。			
午後		癒しの時間					
おやつ後		お楽しみ会 認知症予防の体操					



★おやつ作り★  
今回はクリスマスにちなんで…**クリスマスケーキ作り**。お好みのトッピングをして頂き、楽しみながら美味しいケーキを作りましょう！12/25(水) 12/26(木)



★太鼓演奏★  
『**鼓馬乃会**』の皆様による太鼓演奏を行います。練馬デイの機能訓練指導員、小澤も演奏します！迫力ある演奏をお楽しみに☆ 12/21(土)



★忘年会★  
今年の締め括り。12/19(木)にジョーダンハワイアンのダンス。12/20(金)にナビ&ヤッシーの沖縄バンドをお楽しみください☆

## ★12月の豆知識★

寒さもいよいよ本番に入り、暖房器具とみかんが大活躍する季節ですね。12月は「しわす」。漢字だと「師走」と書きます。一年の締め括り、年末に近づくにつれ、「師匠も走るほど忙しくなる」という意味があるそうです。仕事納めや、家の大掃除、片付け、またお正月に向けてのおせち作りや年賀状書きと、やることが沢山ありますね。皆様、風邪などひかずに、良いお年をお迎えください☆